



8. Lorsch Triathlon

Lorsch / 28.08.2011

□□□□

Heltmann, Heike

□□□: 1:20:55

□□: Mannheim

□□: 94

□□: 25.50 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 177 (of 294)

□□□□□/□: 28 (of 74)

□□□□□□: 1:03:24

□□□□:

weibl. AK 2 (TW 25-29)

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 1:18:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|---------------|-------|---------|-------|----|------|----|------|-------|---------|-------|----|------|----|-------|
| | km | □□ | km/h | - | - | □ | □ | km | □□ | km/h | - | - | □ | □ |
| Schwimmen | 0.50 | 9:13 | 0.00 | 2 | 0:34 | 6 | 2:10 | 0.50 | 9:13 | 0.00 | 1 | - | 75 | 0:43 |
| Schwimmen □□□ | 0.50 | 9:13 | | | | | | | | | | | | |
| Rad | 20.00 | 45:22 | 26.45 | 2 | 0:46 | 36 | 9:27 | 20.50 | 54:35 | 21.98 | 1 | - | 75 | 10:10 |
| Rad □□□ | 20.00 | 45:22 | | | | | | | | | | | | |
| Lauf | 5.00 | 26:20 | 11.39 | 4 | 3:24 | 40 | 7:28 | 25.50 | 1:20:55 | 18.54 | 2 | 2:19 | 28 | 17:31 |
| Lauf □□□ | 25.00 | 1:20:55 | | | | | | | | | | | | |